



## 夏野菜のラタトゥイユ



### 材料(4人分)

鶏肉	100g
ベーコン	30g
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	1片
じゃがいも	中1個
ズッキーニ	1/2本
なす	小1本
黄色パプリカ	1/4個
たまねぎ	中1個
むき枝豆	20g
トマト缶詰(カット)	200g
水	200cc
ケチャップ	小さじ1
コンソメ(固形)	1こ(5g)
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ①鶏肉は一口大、ベーコンは色紙切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむいて、サイコロにして水にさらす。ズッキーニ、なすはへたを切り落とし、パプリカはへたと種を取り除いて、1センチの角切り、たまねぎも1センチの角切りにする。
- ③弱火で熱した鍋に、オリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- ④香りが出てきたら、たまねぎと鶏肉、ベーコンを炒める。
- ⑤たまねぎがしんなりし、鶏肉に火が通ったら、他の材料を入れて炒める。
- ⑥ホールトマト・水・コンソメ・ケチャップを入れて20分ほど煮込む。塩こしょうで味をととのえる。

ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理で「夏野菜の煮込み」のことです。

色とりどりの夏野菜の栄養をたっぷりとることができる料理です。

### ひとくちメモ

みずみずしく、水分たっぷりの夏野菜を使った、夏にぴったりの料理です。旬の野菜は、その時期に私たちが必要とする栄養素をたっぷり含んでいます。水分を多く含む夏野菜は、熱中症予防にもなります。

